



**WITH
A WILL**
春日部中央総合病院

2021秋

Vol.50

春日部中央総合病院

病院理念

愛し愛される病院

基本方針

- 求められる医療の実践
24時間、より早く安心安全な診療
- 地域連携推進
地域に密着した医療の提供
- 医療人としての質の向上
医療人の自覚と技術向上への教育



下肢静脈瘤のお話

心臓血管外科 清水 寿和

●下肢静脈瘤とは

全身から心臓に血液を戻す血管を静脈と呼びます。足の血液が心臓に戻るために、重力に逆らう形で下から上へ血液を押し上げなければなりません。静脈には逆流を防止するための弁がついており、この弁の逆流防止作用によって下肢の血液は重力に逆らって心臓に向かって進むことができます。

下肢静脈瘤は足の表面にある静脈の逆流防止弁が壊れてしまうことで生じます。本来、心臓に戻るべき血液が逆流し静脈内にうっ滞することで、静脈が伸びたり膨らんだりしてボコボコとこぶ状に変形した状態の静脈瘤となります。

危険因子として、遺伝的素因、女性、妊娠＆出産、立ち仕事、加齢などが挙げられます。

●下肢静脈瘤の症状は

自覚症状として 足がだるい、重い、むくむ、痛い(ピリピリ)、かゆい、こむら返り(特に夜間)などがあります。夕方や立ち仕事のあとに増悪することが下肢静脈瘤の症状の特徴です。また重症になると皮膚病変として色素沈着、皮膚硬化、皮膚炎、潰瘍などが現れます。上記した自覚症状や皮膚病変は下肢静脈瘤以外の病気が原因で起こることもありますので、これらの症状があるからと言って必ず下肢静脈瘤が関与しているとは限りません。検査を行い、総合的に診断することが必要となります。

下肢静脈瘤があると血のかたまり(血栓)が飛んで脳梗塞や心筋梗塞を起こすのではないかと心配して受診される患者さまが多くいらっしゃいますが、下肢静脈瘤によって脳梗塞や心筋梗塞が起こることはありません。

下肢静脈瘤は命に関わるような怖い病気ではありません。

●治療法は?**〈保存的治療〉**

圧迫療法(弾性ストッキング)や生活習慣(運動、マッサージ、下肢挙上)によって症状の軽減や進行の防止が期待できます。しかし根本的な治療法ではありません。

〈手術〉

現在は逆流のある静脈内に細いカテーテルを挿入して、レーザーまたはラジオ波で静脈を内側から焼いて閉塞させる血管内焼灼術が一般的な治療となっています。従来の「静脈抜去術」に比べて、傷痕がほとんど残らない、手術時間が短い、術後すぐに歩ける、日常生活への復帰が早いなど多くのメリットがあり、当院でも第一選択の治療法となっており、1泊2日の入院で治療できます。

下肢静脈瘤や上記した症状で疑問に思うことや困っている方は下肢静脈瘤外来(毎週水曜日-午後)でご相談ください。

お薬 飲み忘れ防止

皆さん毎日服用している飲み薬ありますか？

定期的に受診し薬を処方され内服している方も多いいらっしゃると思います。長年同じ薬を内服されている方は生活に沁みついて内服薬を忘れることが少ないかもしれません、薬の種類や用法が変更になるとつい飲み忘れてしまうという事はありませんか。

誰しも忘れてしまうことはありますよね…

そこで今回は当院でも行っている飲み忘れ防止対策を皆さんに提案させていただきます。



当院では、
患者さん本人が内服の管理を行なうときに

内服管理ボード
を使用しています。

あさ	ひる	よる	ねる前
月			
火			
水			
木			
金			
土			
日			

*イメージです

〈使用方法〉

これは、横に朝、昼、夕、寝る前。
縦に曜日が記載されています。
それぞれポケットになっており、
1週間分を用法ごとに薬をポケット
に入れておきます。
服用のタイミングになったら
ポケットから取って服用していき
ます。

メリットは…？

- 飲み忘れをすぐに気づける！
- 飲み忘れに本人が気づけなくても家族が気づくこともできる！
- 週に1度の内服薬でも忘れずに服用できる！
- 毎回袋から出す煩わしさがない！
- 間違えて重複して服用してしまう事がない！
- 壁掛けなので配置にスペースを取らない！

デメリットは…？

- 週に1度セットが必要
- 持ち運びが不便
- ボードの購入が必要

飲み忘れたたらどうすれば…？

それぞれ薬によって対応が異なります。飲み忘れた時の対応は、薬剤師に聞いてみてください！

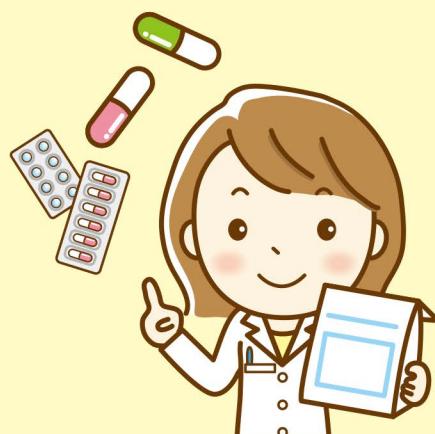
当たり前だとは思いますが、出来るだけ飲み忘れないことが重要です。

ボードは100円均一でも購入可能ですし、ケースのタイプなら持ち運びも出来ます。週に1度セットが必要ですが、メリットの方が多いと思います。

また、薬の種類が多い時には一包化もできます。用法ごとに1袋にまとめることができますので管理が容易になると思います。患者さんの希望で行なうことが出来ますがお金がかかりますので、調剤薬局で相談してみてください！

毎食後以外の用法や 内服薬以外の時は…？

食前服用であれば、該当の薬だけユニパックに入れておくことで他剤と区別して内服できます。
インスリンの自己注射が1日1回寝る前にあるときや1日1回の吸入薬は、付箋などでボードの用法の近くに貼っておく、また週に1度内服の薬があるときも曜日の隣に記載しておくことで目に付きやすく忘れにくくできます。



換気の必要性 と 効率的な換気方法

「換気」とは
外部から
新しい空気を取り入れ
内部の空気を
排出することです



換気が必要な理由とは

除湿をしてカビを防ぐ

人やペットが室内で生活していると湿気や二酸化炭素が排出され汚れた空気が滞留します。換気することで、部屋に溜まった湿気や二酸化炭素を排出し、カビを防ぐ効果があります。

シックハウス症候群を防ぐ

シックハウス症候群とは、空気汚染が原因で発症する健康障害のことです。目のかゆみや鼻水など、アレルギーに似た症状が起こることがあります。

冬場の一酸化炭素中毒を防ぐため

空気の汚染は目に見えないため、石油・ガス・薪ストーブを使用し、寒いからといって換気をしないでいると、室内的酸素濃度が低下し、一酸化炭素中毒を引き起こす危険性も考えられます。

ウイルスが長時間漂うのを防ぐ

換気を行わなかった場合、空気の流れが悪い密閉空間に、飛沫したウイルスが長時間漂うことになります。そのウイルスが空気中に漂い続けることで、遠くまでウイルスが移動し、感染リスクの範囲を広げる恐れがあります。

新鮮な空気でリフレッシュできる

部屋にこもった古い空気や嫌な臭いなどを排出でき、新しい空気が入ってきます。きれいな空気を吸っていると、心も体もリフレッシュできるものです。

効率的な換気方法

12時～16時の間に換気をする

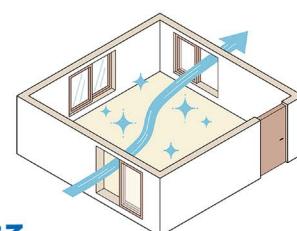
換気を行うのは部屋の湿気を逃がすためでもあるので、1日の中で湿度が低い12～16時の間に行うとよいでしょう。

数分の換気を数回に分けて行う

1日の中で短時間の換気を数回に分けて行うのが理想的です。5～10分程度の換気を2時間に1回程度行いましょう。

2か所の窓を開けて空気の通り道を作る

入口となる窓は狭く・出口となる窓は広く開けることで空気の入りの勢いがよくなります。



家具と壁の間に隙間を作る

壁にぴったりとくっつけて家具を配置していると、風通しが悪くなつてカビやダニが発生しやすくなります。

日頃からクリーンな環境づくりを心がけましょう！

鰯のホイル焼き

1人分

● エネルギー	96kcal
● たんぱく質	17g
● 塩分	0.9g

材料

● 鰯	80g
● 料理酒	大さじ1
● えのき(1/2カット)	30g
● 玉葱(薄切り)	25g

● 人参(半束)	15g
● しめじ	15g
● みつ葉	少々
● ポン酢	小さじ2

作り方

- ① えのきとしめじは石づきを取り除く。
- ② 鰯を酒に漬けておく。
- ③ アルミホイルに全ての材料を入れて包む。
- ④ フライパンで高さ2cm程度の水を沸騰させ③を15分蒸し焼きにする。
- ⑤ 包みを開け、三つ葉を乗せてポン酢をかける。

管理栄養士おすすめメニュー



作り方

- ★ポン酢で味付けをすることで酸味をプラスし、減塩に！
★1食で必要な野菜100gを摂取することが可能

春日部中央総合病院
LINE
はじめました



@354jvssq

役立つ情報を
お届けします!
QRコードを読み取って
友だち登録を
よろしくお願ひします!

ご不明な点は「地域医療連携室」までお問い合わせください。



IMS グループからのお知らせ

■ 医療・介護のことでお悩みはありませんか? ■

イムス総合サービスセンター(イムスG Sセンター)は、病院選びに困った際にご利用いただける病院相談窓口です。皆さまからの医療・介護のご相談をお受けいたしますので、お電話かホームページ(メールフォーム)よりお問い合わせください。

受付時間 平日／8:30～17:30 土曜日／8:30～12:30
(日祝・年末年始休み)

 **0800-800-1632**

メールでも病院受診相談をお受けしています。右メールフォームをご利用ください。



イムス総合サービスセンターのサービス内容や、IMSグループの最新情報をWEBサイトでご覧いただけます。

<http://www.ims.gr.jp/gscenter/>

〒170-0013 東京都豊島区東池袋1-21-11 オーク池袋ビルディング 9F

IMS グループ 医療法人財団 明理会
春日部中央総合病院

〒344-0063 埼玉県春日部市緑町5丁目9番4号

TEL:048-736-1221 FAX:048-738-1559

<http://www.kasukabechuo.com>

編集後記

暑い夏も終わりを迎え、涼しい風が感じられる季節になってきましたね。秋は食べ物がおいしい季節ですが、食べ過ぎにはご注意ください。適度な運動も忘れず、お体に気を付けてお過ごしください。

認定施設

厚生労働省臨床研修指定病院／日本医療機能評価機構認定病院／日本内科学会認定医制度教育関連施設／日本循環器学会認定循環器専門医研修施設／日本清血管インター・ペンション治療学会研修施設／日本不整脈学会・日本心電学会認定不整脈専門医研修施設／腹部大動脈瘤ステントグラフト実施施設／胸部大動脈瘤ステントグラフト実施施設／日本外科学会外科専門医制度修練施設／日本消化器外科学会専門医制度修練施設／日本整形外科学会専門医研修施設／日本脳神経外科学会専門医認定制度指定訓練施設／日本泌尿器科学会認定専門医教育施設／日本透析医学会専門医制度教育関連施設／日本静脈経腸栄養学会NST稼働施設／日本麻醉科学会麻醉科認定病院／看護大学・専門学校実習病院